

اختبار الفترة الأولى

الصف: ثاني متوسط

الفصل الدراسي الأول 1447 هـ

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة

 مدرسة :

 **أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف ثاني متوسط الفصل الأول لعام 1447 هـ**

****

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **من طرق قياس نبضات القلب عن طريق النبض الكعبري** | **(**  **)** |
| **2** | **تعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم .** | **(**  **)** |
| **3** | **تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( 1200 م ).** | **(**  **)** |
| **4** | **القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.** | **(**  **)** |
| **5** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.** | **( )** |
| **6** | **من العوامل المؤثرة على معدل ضربات القلب اللياقة القلبية التنفسية.** | **(**  **)** |
| **7** | **يتم رفع اليدين جانباً بخفة لحفظ التوازن في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب.** | **( )** |
| **8** | **الإحماء هو اعداد الطالب للنشاط البدني سواء كان للمنافسة أو للصحة أو غيرها من الأنشطة.** | **( )** |
| **9** | **من أسس تناول الغذاء قبل التمرين تجنب تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية.** | **( )** |
| **10** | **تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.** | **( )** |

 **السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :**

**يتبــــــــــع**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

 **السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **.................... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.** |
| أ |  **السرعة** | **ب** |  **الرشاقة**  | **ج** |  **التوافق** |
| **2** | **أثناء أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ يتم العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في ............... وضع ممكن.** |
| أ |  **أقل**  | **ب** |  **أعلى**  | **ج** |  **جميع ما ذكر صحيح** |
| **3** | **........................ هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.** |
| أ |  **اللياقة القلبية التنفسية** | **ب** |  **القوة العضلية** | **ج** |  **القدرة العضلية** |
| **4** | **تقاس القوة العضلية عن طريق :** |
| أ |  **قوة عضلات الذراعين.** | **ب** |  **الحزام الصدري** |  **ج** |  **جميع ما ذكر صحيح**  |
| **5** | **أثناء أداء مهارة التمريرة الطويلة يوزع النظر بين ................ و ................ الذي مررت له الكرة.** |
| أ |  **الكرة** | **ب** |  **اللاعب** | **ج** |  **لا شيء مما ذكر**  |
| **6** | **في التمريرة الطويلة تكون الزاوية قريبة من ................ درجة تقريباً.** |
| أ |  **45** | **ب** |  **54** | **ج** |  **جميع ما ذكر صحيح** |
| **7** | **................ هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.** |
| أ |  **الرشاقة** | **ب** |  **السرعة** | **ج** |  **جميع ما ذكر صحيح**  |
| **8** | **في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب تثنى الركبتين لرفع الجسم من الأرض عالياً مع ميل الجسم .............. .** |
| أ |  **للخلف** | **ب** |  **للأمام** | **ج** |  **لا شيء مما ذكر**  |
| **9** | **يقاس نبض القلب بطرائق كثيرة منها :** |
| أ |  **النبض الكعبري** | **ب** |  **النبض السباتي** | **ج** |  **جميع ما ذكر صحيح** |
| **10** | **.................... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.** |
| أ |  **القوة العضلية** | **ب** |  **الرشاقة**  | **ج** |  **المرونة** |

 **انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق**

 **معلم/ـــــة المادة :**

****

 **المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

 **وزارة التعليم الصف : ثاني متوسط**

 **إدارة التعليم بمحافظة :**

 **مدرسة:...........................**

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

 **اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الأول ) للصف ثاني متوسط للعام الدراسي 1447هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول:**

1. **ضع/ي علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.** | **( )** |
| **2-** | **قوة عضلات البطن هي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب .** | **( )** |
| **3-** | **عند أداء الإرسال من أعلى المواجه يتم رفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الرأس أو أعلى قليلاً.** | **( )** |
| **4-** | **يجوز طلب توقفات اللعب العادية بواسطة المدرب أو رئيس الشوط في غياب المدرب أو بواسطتهما فقط** | **( )** |
| **5-** | **الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.** | **( )** |

 **السؤال الثاني:**

**أ ـ أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |
| --- |
| **1 ـ من العوامل المؤثرة في الرشاقة:** |
| **( أ ) العمر والجنس.** | **( ب ) الوزن الزائد.** |  **( ج ) جميع ما ذكر.** |
| **2 ـ ................... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.** |
|  **( أ ) الرشاقة.** |  **( ب ) القوة العضلية.** |  **( ج ) المرونة.** |
| **3 ـ تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة عند أداء الإرسال ...................... .** |
|  **( أ ) الأعلى المواجه.** |  **( ب ) الأسفل المواجه.** |  **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **4 ـ يلغى الإرسال الذي ينفذ قبل:** |
|  **( أ ) التمرير.** |  **( ب ) صافرة الحكم.** |  **( ج ) جميع ما ذكر.** |
| **5 ـ الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة ............. .** |
|  **( أ ) الإرسال.** |  **( ب ) الهجوم.** |  **( ج ) الشبكة.** |

**معلم/ة المادة: مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

****

 **المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

 **وزارة التعليم الصف : الثاني متوسط**

 **إدارة التعليم بحافظة :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الأول ) للعام الدراسي 1447هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر 0** | **( )** |
| **2-** | **يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران** | **( )** |
| **3-** | **يعتبر الإرسال من أعلى أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين** | **( )** |
| **4-** | **يؤدي ضربة الإرسال في كرة الطاولة أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة** | **( )** |
| **5-** | **تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات الهجومية0** | **( )** |
| **6-** | **السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين** | **( )** |

 **السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى**  |
| **أ-** |  **اللياقة القلبية التنفسية** | **ب-** |  **التركيب الجسمي** | **ج-** |  **القوة العضلية** |
| **2** | **هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة** |
| **أ-** |  **الرشاقة** | **ب-** |  **القدرة العضلية** | **ج-** | **المرونة** |
| **3** | **تعتبر مهارة الضربة الرافعة من المهارات في لعبة** |
| **أ-** |  **كرة الطاولة** | **ب-** |  **كرة القدم** | **ج-** |  **كرة الطائرة**  |



 **السؤال الثاني :**

 **أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟**

1. **استقبال الكرة بالساعدين 2- تمرير الكرة بالأصابع 3- الإرسال من أعلى**

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

****

 **المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

 **وزارة التعليم الصف : الثاني متوسط**

 **إدارة التعليم بحافظة الطائف :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالبة :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الأول – الفترة الأولي ) للعام الدراسي 1447هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **من طرق قياس نبضات القلب عن طريق النبض الكعبري** | **( )** |
| **2-** | **لتنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية : كالمشي والسباحة وركوب الدراجة** | **( )** |
| **3-** | **تعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم** | **( )** |
| **4-** | **التمريرة الطويلة هي محاولة ايصال الكرة لمسافة طويلة من لاعب إلى لاعب اخر من نفس الفريق** | **( )** |
| **5-** | **من النقاط الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ في كرة القدم النظر للكرة** | **( )** |
| **6-** | **عند أداء الضربة الخلفية الطائرة في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية** | **( )** |

 **السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة** |
| **أ-** |  **اللياقة القلبية التنفسية** | **ب-** |  **التركيب الجسمي** | **ج-** | **القوة العضلية** |
| **2** | **قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة** |
| **أ-** | **التوافق** | **ب-** |  **القدرة العضلية** | **ج-** | **المرونة** |
| **3** | **تعتبر المسكة الغربية من المهارات في لعبة**  |
| **أ-** | **التنس الأرضي** | **ب-** | **كرة القدم** | **ج-** | **كرة الطائرة**  |

****

 **السؤال الثاني :**

 **أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟**

1. **امتصاص الكرة بالفخذ 2- امتصاص الكرة بالصدر 3- ضرب الكرة بالرأس**

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

 **معلم المادة :**



**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**الإدارة العامة للتعليم بمحافظة**

**مكتب التعليم**

**مدرسة**

**التربية البدنية والدفاع عن النفس**

**اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1447 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثاني المتوسط**

|  |
| --- |
| 1. **من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب أمراض العارضة و أمراض قلبية أو درقية غير مشخصة. ( )**
 |
| **2- لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ، ومن أكثرها شيوعًا النبض الكعبري و البنض السباتي . ( )** |
| 1. **القدرة العضلية تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالرشاقة. ( )**
 |
| **4- اللياقة القلبية التنفسية تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة. ( )**  |
| **5- من الاختبارات الميدانية للياقة القلبية التنفسية مشي / جري ( 10 دقائق ) أو ميل أو نصف . ( )**  |
| **6-لا يعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة في كرة القدم ، حيث أن هذه المهارة تعد أسلوباً فنياً هجومياً فعالاً و دفاعياً**  **حامياً للمرمى. ( )**  |
| **7- أشكال ضرب الكرة بالرأس من الوثب : ضرب الكرة بالرأس بالطريقة الدفاعية و ضرب الكرة بالرأس بالطريقة الهجومية . ( )**  |
| **8- يعد التمرير من المهارات الضرورية في كرة القدم لأنه تقريبا الطريقة الوحيدة لنقل الكرة بين أفراد نفس الفريق. كما أن أهميته تكمن في أنه أسلوب سريع و فعال في نقل الكرة لمسافات طويلة . ( )** |
| **9-لا يمثل امتصاص الكرة بالفخذ أحد الحالات التي يستخدمها الممارس من أجل السيطرة على الكرة. ( )** |
| **10- تعتبر الكرة خارج اللعب عند إيقاف اللعب من قبل الحكم. ( )**  |
| **11- لا تعتبر الكرة داخل اللعب في كافة الأوقات الأخرى إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية . ( )** |
| **12- يكون اللاعب في موقف تسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به. ( )** |
| **13- عند أداء الارسال يقف اللاعب وكلتا قدميه خلف خط القاعدة خارج الملعب. ( )**  |
| **14- اذا لمس اللاعب او ضرب الشبكة الموجودة في منتصف الملعب فأنه يتم احتساب النقاط . ( )**  |
| **15- لا تعتبر الكرة التي تلمس احد خطوط الملعب أنها لمست ارض الملعب المنافس الذي يحدده ذلك الخط. ( )** |

 **السؤال الأول / ضع / ي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟**

**السؤال الثاني / اكمل الفراغات التالية بالكلمة المناسبة لها من الكلمات التالية ؟**

**القدرة العضلية – الضربة الطائرة الخلفية - – الارسال المستقيم من أعلى –** التوقيت السليم

1. **من المتطلبات الفنية لتمريره طويلة سليمة :................**
2. **تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة..............**
3. **تؤدي وفق الوصف الفني الآتي : يضع اللاعب راحة يده تحت قبضة المضرب ،ثم تلف الأصابع بحيث يتقابل الإبهام مع السبابة...................**
4. **يؤدي وفق الوصف الفني الآتي: يؤدى بصورة مستقيمة....................**
5. **تؤدى وفق الوصف الفني الآتي: أخذ وضع الاستعداد ثم الاستدارة لجهة اليسار واليمين مع تبديل قبضة المضرب للضربة الخلفية...................**